

蒸汽眼罩可护眼助眠?

眼科医生提醒:规范使用避免伤眼

“打工人”都免不了长期盯着电子屏幕，但是滴眼液、按摩操等十八般兵器全上也挡不住“神采”的流逝。这个时候蒸汽眼罩就派上用场了，午休时感受温热蒸汽给眼睛带来舒适体验的同时还能帮助入睡。在此，眼科医生提醒，正规的蒸汽眼罩产品确实能促进眼部血液循环，缓解眼干、眼疲劳的作用，但一定要规范使用，否则容易对眼部造成伤害。

薄片型蒸汽眼罩更安全

蒸汽眼罩是羧基铁粉与空气中的氧气接触后快速氧化的反应原理。为了使温度能够持续更长和更恒温，产品使用很精密的透气膜。因为蒸汽眼罩在使用前不能发生反应，所以袋子材质要很特别。在使用时，去掉外袋，让其暴露在空气里30秒后，空气中的氧气通过微透气膜进入里面。

现在市面上有两种蒸汽眼罩，一种是粉末型，一种是薄片型。粉末型蒸汽眼罩类似暖宝宝，就是将铁粉等可以发热的混合物包在无纺布内，技术含量较低，发热体形状不固定；薄片型蒸汽眼罩在此基础上使用薄片发热芯技术，将铁粉压制成片，轻薄舒适，发热体形状固定。粉末型蒸汽眼罩由于发热体形状不固定，粉末会随着眼罩被移动而移动，粉末堆积处又会释放出更高的热量，容易局部过热，造成烫伤，而且由于放热不均匀，发热时长也不好控制。

哪些情况不宜使用蒸汽眼罩?

蒸汽眼罩并非适合所有人，眼部有炎症的患者、眼周皮肤有感染人群不适合使用蒸汽眼罩，使用后会有加重局部炎症的风险。此外，易过敏体质的消费者也应慎重使用，以



免造成眼睑皮肤过敏。下面的几种情况最好也不要使用。

戴隐形眼镜和未卸妆时不要使用。在带妆或佩戴隐形眼镜的情况下佩戴蒸汽眼罩很可能会引发眼部感染，导致结膜炎发生。所以佩戴蒸汽眼罩之前，一定要先卸完妆、取下隐形眼镜、做好眼部清洁后再使用。

刚滴完眼药水不要使用。蒸汽眼罩和眼霜、眼胶、眼贴可以同时使用，甚至还可以促进其功效。不过，如果刚滴完眼药水，最好不要使用蒸汽眼罩。建议稍等几分钟，待眼药水完全被吸收后再使用。

患有眼疾时不可使用。蒸汽眼罩不适合患有眼疾的人使用，如果眼周有伤口、红肿、湿疹等情况，也不能使用。

难以耐受不建议使用。采用热敷缓解眼疲劳的最佳温度是40℃~42℃，温度太低效果不佳，温度太高则可能灼伤眼睑皮肤及眼角膜。建议使用前仔细观察产品资料上的温度范围，如果购买的产品没有标明温度范围，可将发热后的蒸汽眼罩放在手背感受，如果其温度手背都难以耐受，就不建议使用，因为眼睑皮肤对温度的感知比手背更敏感。

使用注意事项

1. 佩戴前，最好先取一片

打开，待完全发热后感受发热程度，确认没问题再放心使用。

2. 佩戴前，请做好面部清洁，一定要卸妆，摘除隐形眼镜，以免造成皮肤堵塞和眼部的感染。

3. 最佳护眼时长是20分钟，佩戴时间不要过长，最长不要超过30分钟，建议不要戴着入睡，避免发生低温烫伤、眼球充血等眼部问题，呵护变伤害。

4. 眼睛出现红肿、发痒的现象要立即停止使用，并且在第一时间咨询当地医生。

对于一般的上班族来说，使用蒸汽眼罩的最佳时间是中午。因为上班族在使用了一个上午的电脑等电子产品后，眼睛较为疲劳，利用午休时间使用蒸汽眼罩，可有效缓解眼疲劳。但如果使用不当也会适得其反，很可能对眼睛造成损伤。之前有不少媒体曾报道过，消费者因使用蒸汽眼罩不当，导致结膜炎、眼角膜灼伤等事件发生。

蒸汽眼罩一定要选择正规厂商生产的，切莫因为价格低廉选择一些劣质蒸汽眼罩，因为不合格的制作材料，以及不合理的设计，如温度过高，都有可能损伤眼睛。

厦门大学附属翔安医院
眼科教授 李炜

如何挑选饮水机

饮水机是很多家庭中常用的家用电器之一，但你知道饮水机到底该如何挑选吗?

饮水机可以根据功能的不同分为温热型和冰热型两种。在购买冰热型饮水机时需要注意的是，饮水机制冷分为半导体制冷和压缩机制冷。半导体制冷速度慢，且冰水温度只能降低到10℃左右，优点为价格便宜；压缩机制冷速度快，且冰水温度可以降低到5℃左右，在价格上比半导体制冷饮水机高。如果购买饮水机是为了方便喝热水，那么温热型饮水机就完全满足日常使用；如果需要用到冰水，就可以根据自己的实际情况购买半导体制冷或压缩机制冷的冰热型饮水机。

不过，不论购买哪种类型的饮水机，都要选择内胆为食用级不锈钢的机型。

普通饮水机使用的是桶装水，在开启之后较易滋生细菌，所以在购买时需要考虑其是否能够解决细菌滋生的问题。

目前市面上的部分饮水机一般会采用桶装水下置的方式来解决细菌滋生的问题。下置式饮水机将桶装水安装在机器底部，机器内部有一根抽水管可放入桶装水内。虽然这种方法也不能将其完全密封，但大大减少了桶装水与空气的接触，尽可能降低了细菌滋生。

还有一部分饮水机通过下置式+外置沸腾胆的布局，在整体上更加契合使用，不但可以使饮用水完全沸腾，还在外面保证了细菌的基本杜绝。

对于任何家电的选购，都要十分注意机器的安全问题。大家在选购饮水机时，一定要对饮水机在安全方面的设计进行了解。比如拥有双重温控干烧技术的饮水机，当其水温过高或过低时都会自动断电，可以有效防止饮水机干烧造成的用电事故。而对于有儿童的家庭，选择时还应该看饮水机是否具备童锁模式，这样就不用担心会因为误触而导致烫伤等问题。

董芳

煮海鲜小技巧

煮蛤蜊 煮蛤蜊时加入少许米粒，吃时就容易把贝柱部分取出。

煮虾、蟹 吃白灼虾或清蒸蟹时须在水滚之后再煮。同时，为了保持白灼虾的鲜味，不妨在水中加少许盐。

煮鱼 煮鱼时将竹叶铺在锅底，鱼皮就不会粘住锅底，亦能使整条鱼保持完整。煮鱼时，将柠檬皮放进锅内加水煮分钟，即可消除锅内的腥味。

煮墨鱼、章鱼 墨鱼(乌贼)或章鱼煮的时间过久会使其肉质坚硬，不太好吃。但煮的时间不够未能入味。所以最好将煮汁加入鱼汤调味，并分成两半，将其中的一半煮熟，加入墨鱼或章鱼一同煮，待柔软后再加入另一半煮汁即可。

杨吉生

收藏夏衣先分类

夏令服装，质地轻薄，如果收藏得法，便会延长服装的使用寿命。正确的收藏方法是首先将夏衣分类，然后再将分好类的夏衣依次收藏。

棉织品类 该类衣服容易受潮和霉变，怕酸不怕碱，收藏前必须洗净晾干，并在箱、柜内放一些樟脑丸，以防霉变和虫蛀。

化纤衣物类 洗后要熨烫叠好平放，不宜长期吊挂在衣柜里，

以免衣物悬垂伸长。收藏化纤与天然纤维混纺的衣物或人造纤维衣物，可将少量樟脑丸用干净纸包好后放置柜内，不要直接与衣物接触，这些药物易使化纤类衣物老化而粉碎破损。

毛织品类 此类衣物抵抗霉变能力较强，但易虫蛀。收藏前，要将服装上的灰尘掸掉，再把服装洗净晾干后，用罩布遮起来，并在箱柜内放上少许樟脑丸。

丝绸品类 此类衣物不能和

樟脑丸放在一起。如果白色衣服和它放在一起，就容易沾染黄色。另外，柞丝绸衣服不可和真丝衣服存放在一起，因柞丝绸用硫磺蒸过，如放在一起会使真丝绸变色。

粘胶品类 粘胶织品的吸染性较其它织品强，所以，对粘胶品颜色深浅有异的服装，存放时必须用白纸隔开，以免浅色衣服受染。

泽川